

【様式 02】 高大連携公開講座シラバス

* 科目 No.	18203
----------	-------

1. 開設大学	広島修道大学 健康科学部		開催方法 (キャンパス・施設)		■ 対面 ( 本 学 ) □ オンライン (同時・録画)	
	食生活と健康 (食生活と生活習慣病・気をつけよう! ダイエットの落とし穴)					
2. 科目名	学問分野	番 号	34, 44	名 称	保健, 食物栄養	
3. 担当教員	山内 有信 (健康科学部 健康栄養学科)					
4. 開講期間 (曜日)	令和 8 年 8 月 3 日 (月)					
開講時間	1 時間目 : 9 時 30 分 ~ 11 時 00 分, 2 時間目 : 11 時 15 分 ~ 12 時 45 分)					
個別開講日	1 回目 /	2 回目 /	3 回目 /	4 回目 /	5 回目 /	6 回目 /
5. 募集定員	50 人 (受入学年 : )					
6. 科目内容・授業計画	<p>管理栄養士は、栄養学に加えて保健・医療分野の知識をもって、「傷病者に対する療養のため必要な栄養の指導」、「個人の身体の状況、栄養状態等に応じた高度の専門的知識および技術を要する健康の保持増進のための栄養の指導」などを行う国家資格です。</p> <p>食生活の良否は、短期・中期的に体力や様々な活動(身体的・知的活動)に影響を及ぼし、長期的には健康そのものに影響を及ぼします。超高齢社会を迎えつつある今日、正しい食習慣でもって健康を維持・増進し、健康寿命を延伸することが今まで以上に重要となっていますが、人々の健康をプロデュースするためには、食事に関することも科学的根拠を理解したうえで取り組む必要があります。</p> <p>そこで、管理栄養士・栄養士や保健・医療分野の専門職を目指す者はもちろんのこと、自分や家族の健康の維持・増進に関心のある人たちも対象として、正しい食習慣のあり方の一端について、科学的根拠を交えながら学びます。</p> <p>1 時間目 : 「食生活と生活習慣病」として、食習慣と生活習慣病の関係および予防について講義します。</p> <p>2 時間目 : 「気をつけよう! ダイエットの落とし穴」として、生活習慣病に共通した発症要因として挙げられる肥満に焦点を当てます。肥満予防・改善のために減量(ダイエット)を心掛ける方もおられますが、特に若年女性においては、生活習慣病予防とは関係なく、いわゆる“瘦身願望”でダイエットにチャレンジする人もいます。しかし、間違った方法は危険を伴うのも事実です。そこで、ダイエットを行うにあたっての注意事項についても一部説明します。</p>					
7. 受講料	無料					
8. 別途負担費用	(テキスト代・実習料等) 無料					
9. 開講条件 ※1 あり・ <input type="checkbox"/> ない	① 最少開講人数 ( 人) 定員超過の不許可は選考により決定					
	② 不許可・不開講通知日 : 6 月末まで					
その他特記事項	受講者についての制限事項、オンライン(同時・録画)の使用ソフト、受講時の注意など					
開設大学への交通手段	<a href="https://www.enica.jp/">https://www.enica.jp/</a> 開設大学のホームページにジャンプして確認してください。					

※申込時点で原則、受講できます。ただし、開講条件で不許可・不開講があった場合は受講申込者へ通知します。